

# DIET DEGENERATIF

*Oleh:  
Fitri Rahmawati, MP*

JURUSAN PENDIDIKAN TEKNIK BOGA DAN BUSANA  
FAKULTAS TEKNIK UNY  
email: [fitri\\_rahmawati@uny.ac.id](mailto:fitri_rahmawati@uny.ac.id)

# Hipertensi

- Tekanan darah normal pada orang dewasa adalah 120/80mmHg.
- Jika tekanan darahnya jauh di atas tekanan darah normal, orang akan mengalami hipertensi.
- Tanda-tandanya sakit kepala dan susah tidur.
- Tekanan darah yang tinggi dalam arteri dapat menyebabkan pecahnya kapiler.

- Jika pembuluh darah yang pecah adalah pembuluh darah di otak maka akan terjadi stroke.
- Peningkatan tekanan darah akan memperberat kerja jantung
- Tekanan darah tinggi juga akan menyebabkan timbulnya arterosklerosis

- Penyebab hipertensi berkaitan dengan umur, kegemukan, dan keturunan.
- Keadaan ini susah disembuhkan tetapi bisa dikontrol dengan pola hidup sehat dan obat-obatan, dianjurkan untuk tidak merokok, tidak minum minuman beralkohol, diet rendah garam dan rendah lemak, olahraga secara teratur, dan istirahat bila lelah atau tegang.

# Hiperkholesterolemia

- Hiperkholesterolemia merupakan masalah yang penting sebagai salah satu penyebab penyakit jantung selain hipertensi dan kebiasaan merokok
- Kadar kholesterol dipengaruhi oleh asupan makanan sehari-hari atau diet sehari-hari
- Faktor-faktor yang mempengaruhi kadar kholesterol dalam darah adalah: keturunan, umur, jenis kelamin, stress, dan alkohol

# Sklerosis

- Sklerosis merupakan pengerasan pada pembuluh darah.
- Pengerasan ini dapat terjadi karena pengendapan zat kapur atau lemak.
- Pengendapan zat kapur atau lemak menyebabkan menyempitnya pembuluh darah sehingga menghambat/menyumbat aliran darah.

- Jika yang tersumbat adalah pembuluh nadi yang menyuplai darah ke jantung, hal ini menyebabkan penyakit jantung koroner atau serangan jantung.
- Jika penyumbatan ini terjadi pada arteri otak maka akan menyebabkan terjadinya stroke
- Pengobatannya dengan operasi